

ВИЗНАЧЕННЯ СЕНСИТИВНИХ ПЕРІОДІВ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Гусаревич О. В., Кирпа В.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Характерною особливістю останнього десятиліття є не тільки відмічувана фахівцями тенденція різкого зниження рівня досягнень на міжнародній арені національних і олімпійських збірних команд країни з ігрових видів спорту, і зокрема з футболу, але й відсутність відчутних успіхів молодіжних та юнацьких збірних [1, 5, 6].

Проблема підвищення ефективності окремих сторін багаторічної підготовки юних футболістів досить часто привертала увагу фахівців. Досить інтенсивно спортивна наука в цьому напрямку прогресувала в 70–80-і роки. Саме в цей період в концептуальній основі вітчизняної теорії дитячо-юнацького спорту формувалася методика багаторічної підготовки в футболі, яка обґрунтовувалася на результатах розрізаних наукових даних. Однак фундаментальних досліджень, що відрізняються комплексним підходом, широким віковим діапазоном, спрямованих на поглиблення і розширення теоретико-методичних основ дитячо-юнацького футболу, явно недостатньо. У цьому плані виділяються праці А. А. Сучилина [6], які внесли великий вклад у розробку проблеми багаторічної підготовки юних футболістів.

Як показує практика, сучасному стану науки дитячо-юнацького футболу характерний період помітного зниження темпів її поступального розвитку. Фахівцями продовжує відзначатися відставання наших спортсменів у рівні спортивної майстерності від кращих закордонних. Таке положення постійно вимагає підготовки кваліфікованого перспективного спортивного резерву. Як показав аналіз, у цій галузі залишається невирішеним досить широке коло проблем, від успішності та своєчасності комплексної розробки яких, багато в чому залежить можливість підвищення ефективності багаторічної підготовки юних спортсменів. Подальша оптимізація цього процесу має бути спрямована на творче переосмислення традиційних та пошук нових шляхів вдосконалення змісту різних сторін підготовки юних футболістів на основі його оновлення.

Метою цієї роботи стало обґрунтування можливості підвищення ефективності багаторічної фізичної підготовки юних футболістів шляхом експериментальної перевірки меж сенситивних періодів у віковій динаміці швидкісно-силових якостей.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури.
2. Обґрунтувати вікові межі сенситивних періодів швидкісно-силових якостей юних футболістів у широкому віковому діапазоні.
3. Дослідити та експериментально перевірити динаміку сенситивних періодів швидкісно-силових якостей юних футболістів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс методів дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація досліджень. Науково-методична література аналізувалася з метою обґрунтування сучасного стану проблеми сенситивних періодів у віковій динаміці фізичних якостей юних футболістів, зокрема – визначення вікових меж цих періодів.

Педагогічні спостереження за природною віковою динамікою рухових якостей протягом двох років систематичних занять футболом здійснювалися на одному і тому ж контингенті юних спортсменів чотирьох вікових груп у наступні періоди: з 10 до 13 років, з 11 до 14 років, з 12 до 15 років, з 13 до 16 років. Кожна група обстежуваних піддавалася тестуванню в тимчасовому діапазоні доби, відповідному постійному часу виконання напруженої м'язової роботи – основного тренувального заняття.

Протягом трирічного педагогічного спостереження юні футболісти зазначених вікових груп займалися за навчальною програмою ДЮСШ, без будь-яких додаткових сторонніх впливів і втручань в хід навчально-тренувального процесу.

З метою конкретизації меж сенситивних періодів у віковій динаміці досліджуваних фізичних якостей була здійснена серія педагогічних експериментів. Тривалість експерименту з перевірки вікової динаміки швидкісно-силових якостей склала 12 тижнів.

Сутністю експериментального впливу на цілеспрямований розвиток відповідної рухової якості стало збільшення навчально-тренувального часу до 30% всього обсягу годин практичних занять в кожному окремому випадку. На можливість такого методичного підходу вказують результати окремих досліджень у спортивних іграх, а також думки фахівців футболу. При цьому використовувалися відомі методи і засоби, що застосовуються в навчально-тренувальному процесі футболістів і передбачені навчальною програмою для спортивних шкіл.

Результати досліджень та їх обговорення. Експериментальна перевірка меж сенситивних періодів у віковій динаміці швидкісно-силових якостей юних футболістів здійснювалася в паралельному

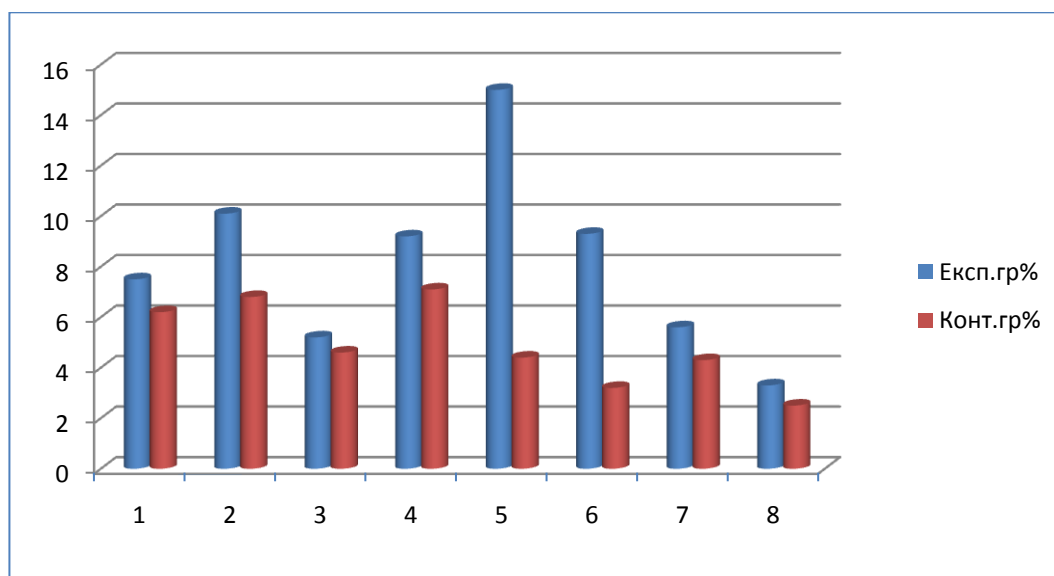
педагогічному експерименті у восьми вікових групах (64 спортсмени експериментальна група та 64 спортсмени контрольна) за показниками стрибка у довжину з місця. Вибір стрибучості юних спортсменів різного віку, у якості критерію оцінки, обумовлений методичними вимогами до процедури тестування швидко-силових якостей юних футболістів. Обґрунтування має полягати в одночасному стимулюючому впливі на підвищення рівня досліджуваної фізичної якості у кожній віковій групі спортсменів. Це досягається за допомогою збільшення в тренувальному процесі обсягу використання відповідних засобів до 30% від загальної кількості навчальних годин практичних занять. Оптимальна тривалість експериментальної перевірки – один навчальний рік.

Результати експерименту підтвердили нерівномірність темпів вікового підвищення показників швидко-силових якостей юних футболістів у восьми експериментальних та контрольних вікових групах (табл. 1, рис. 1), що узгоджується з теоретичними положеннями досліджуваної проблеми.

Таблиця 1

**Динаміка швидко-силових якостей юних футболістів
за результатами стрибка у довжину з місця в педагогічному експерименті, см**

№ груп	Вікові періоди (р.)	Експериментальні групи (n=64)				Контрольні групи (n=64)			
		$\bar{X} \pm m$		приріст, %	Р	$\bar{X} \pm m$		приріст, %	Р
		вихідний	кінцевий			вихідний	кінцевий		
1	з 9 до 10	146±10,1	157±7,5	7,5	<0,05	152±8,2	162±7,4	6,2	<0,05
2	з 10 до 11	159±7,6	175±8,0	10,1	<0,01	160±6,8	171±7,0	6,8	<0,01
3	з 11 до 12	171±8,8	180±9,6	5,2	<0,05	173±7,5	181±8,9	4,6	<0,05
4	з 12 до 13	185±11,0	202±8,9	9,2	<0,01	183±7,7	196±11,2	7,1	<0,01
5	з 13 до 14	197±9,2	229±9,8	15,0	<0,01	201±11,4	210±7,9	4,4	<0,05
6	з 14 до 15	210±7,2	232±10,8	9,3	<0,01	218±12,9	225±11,5	3,2	<0,05
7	з 15 до 16	238±9,8	242±22,6	5,6	<0,05	230±13,9	240±12,4	4,3	<0,05
8	з 16 до 17	244±18,5	252±11,2	3,3	<0,05	244±12,0	250±14,4	2,5	<0,05



1–8 – експериментальні групи

Рис. 1. Показники приросту швидко-силових якостей в експериментальній і контрольній групах

Встановлено, що при цілеспрямованому розвитку швидко-силових якостей юних футболістів найбільший приріст рівня показників має місце на вікових відрізках: від 10 до 11 років (10,1%), від 12 до 13 років (9,2%), від 13 до 14 років (15,0%) та від 14 до 15 років (9,3%).

Отримані результати узгоджуються з дослідженнями Золотарева А.П. [61], який встановив, що в період з 11 до 14 років у юних футболістів рівень швидко-силових якостей підвищується на 51,4%. При цьому темпи приросту по роках неоднакові. Так, в період з 11 до 12 років він становить 95%, з 12 до 13 років – тільки 4,0%, а з 13 до 14 років – 37,5%.

Результати експерименту узгоджуються з думкою А. А. Сучиліна [6], а також з дослідженнями А. Ф. Рогачова, В. Д. Князева, А. П. Герасименко [5], які відзначають в якості найбільш сприятливого періоду для виховання швидко-силових якостей юних футболістів вік 12-15 років.

Отримані результати узгоджуються також з останніми дослідженнями. Так, за даними А. П. Золотарьова [3, 4], отриманими на футболістах 11-18 років, встановлений високий рівень кореляційних зв'язків показників ефективності ігрової діяльності юних спортсменів і різними специфічними проявами

швидкісно-силових якостей в віковій періоді 10-11 і 12-15 років, які виділяються нами на основі експериментальної перевірки вікової динаміки в якості найбільш чутливих.

На відміну від літературних даних, згідно з якими чутливі періоди (незалежно від величини вікового діапазону) у віковій динаміці швидкісно-силових якостей юних футболістів «однопиковими», в нашому дослідженні таких періодів виділяється два. При цьому в них не входить вік від 11 до 12 років, в якому темпи приросту рівня швидкісно-силових якостей значно знижуються відносно попереднього і подальшого вікових відрізків.

Таким чином, проведені дослідження дозволяють уточнити межі чутливих періодів для розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів. Результати експериментальної перевірки показують, що такими періодами є: вік від 10 до 11 і від 12 до 15 років.

Висновки:

1. Подальша оптимізація багаторічної фізичної підготовки футболістів можлива на основі диференціювання вікової динаміки фізичних якостей, зокрема – конкретизації вікових меж чутливих періодів, на підставі чого можливе оновлення змісту тренувального процесу.

2. Сучасна методологія визначення вікових відрізків, найбільш сприятливих (бажаних) для цілеспрямованого розвитку конкретних рухових якостей, передбачає їх обов'язкову експериментальну перевірку. Обґрунтування має полягати в одночасному, стимулюючому впливі на підвищення рівня досліджуваної фізичної якості у кожній віковій групі. Це досягається за допомогою збільшення в тренувальному процесі обсягу використання відповідних засобів до 30% від загальної кількості навчальних годин практичних занять.

3. Оптимальна тривалість експериментальної перевірки – один навчальний рік.

4. Досліджено та експериментально перевірено межі чутливих періодів у віковій динаміці фізичних якостей юних спортсменів передбачає поетапне виконання наступних процедур:

- визначення критеріїв оцінки конкретної рухової якості, віку, виду спорту і етапу багаторічної підготовки юних спортсменів;

- вихідне тестування в максимально можливому віковому діапазоні з метою виявлення природної в реальному тренувальному процесі вікової динаміки за принципом «подовжнього зрізу»;

- здійснення паралельного педагогічного експерименту;

- кінцеве тестування спортсменів з визначенням за віком темпів приросту показників досліджуваної фізичної якості, порівняння отриманих даних з аналогічними в контрольних групах з обов'язковим висновком про динаміку фонових показників;

- порівняння вікової динаміки, отриманої внаслідок експериментального впливу, на природну динаміку з метою конкретизації найбільш ефективних вікових меж чутливих періодів досліджуваної якості.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення інших проблем розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Драндров Г. Л. Розвиток швидкісно-силових якостей та швидкості у футболістів 13–16 років з урахуванням типологічних властивостей нервової системи : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. Л. Драндров. – Омськ, 1989. – 20 с.

2. Зациорский В. М. Фізичні якості спортсмена. Основи теорії та методики виховання / В. М. Зациорский. – 2-е вид. – М. : Фізкультура і спорт, 1970. – 200 с.

3. Золотарьов А. П. Сучасний стан процесу багаторічної підготовки юних футболістів / А. П. Золотарьов // 36. наук. праць, присвячений 25-річчю Кубанської державної академії фізичної культури. – Краснодар, 1994. – С. 71–74.

4. Золотарьов А. П. Експериментальне обґрунтування чутливих періодів у віковій динаміці координаційних здібностей юних футболістів / А. П. Золотарьов // Питання фізіології, фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць, 1990–1995 рр. / під ред. Є. К. Аганянц. – Краснодар, 1995. – С. 65–71.

5. Рогачов А. Ф. Оптимізація процесу підготовки юних футболістів у зв'язку з динамікою розвитку фізичних якостей / А. Ф. Рогачов, В. Д. Князев, А. П. Герасименко // Питання оптимізації навчально-тренувального процесу юних футболістів. – Волгоград : Волгоградська правда, 1988. – С. 11–18.

6. Сучилин А. А. Розробка системи комплексного контролю за підготовкою юних футболістів / А. А. Сучилин, О. П. Лаптев // Підготовка юних футболістів. – Волгоград : ВГІФК, 1978. – С. 12–18.

АНОТАЦІЇ

ВИЗНАЧЕННЯ ЧУТИЛИВИХ ПЕРІОДІВ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Гусаревич О. В., Кирпа В.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

У даній роботі розглядаються проблеми розвитку швидкісно-силових якостей та чутливі періоди розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів у віковій динаміці. Розглядаються питання, пов'язані із фізичним навантаженням швидкісно-силової спрямованості. За якістю засобу використання

взята окремо підібрана рухова дія складної координації, що має за своїм походженням швидкісно-силову спрямованість, водночас діюча як прояв тих м'язових зусиль, які безпосередньо беруть участь при виконанні вправи. Умовами реалізації навантаження цієї фізичної роботи стали наступні параметри: загальна кількість повторень, на 30% більше ніж у контрольній групі. По кожній віковій групі фіксувалися: результат стрибка та приріст результату у відсотках.

Ключові слова: силові якості, швидкісні якості, сенситивні періоди.

ЗНАЧЕНИЕ СЕНСИТИВНЫХ ПЕРИОДОВ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Гусаревич А. В., Кирпа В.

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

В данной работе рассматриваются проблемы развития скоростно-силовых качеств и сенситивных периодов юных футболистов. Рассматриваются вопросы, связанные с физической нагрузкой скоростно-силовой направленности. По качеству средства использования, взято отдельно подобраное двигательное действие скоростно-силовой направленности одновременно действующее как проявление тех мышечных усилий, которые непосредственно участвуют при выполнении упражнения. Условиями реализации этой физической работы стало увеличение количества повторений упражнений на 30% больше, чем в контрольной группе. По каждой возрастной группе фиксировался: начальный и конечный результаты прыжка, а также фиксировался прирост результата в процентах.

Ключевые слова: силовые качества, скоростные качества, сенситивные периоды.

VALUE SENSITIVE PERIODS OF DEVELOPMENT POWER-SPEED YOUNG PLAYERS

Husarevych O., Kyrpa V.

Zhytomyr Ivan Franko State University

This paper will be considered a problem of power-speed young players, anatomical and physiological characteristics of children involved and not involved in football. The problems associated with exercise-speed power orientation. The quality of product use is taken separately selected motor coordination complex action that has its origin speed-power-oriented, while acting as a manifestation of muscular effort, directly involved in the exercises. Terms implementation burden of physical work are the following parameters: total number of reps, 30% more than in the control group. For each age group been recorded: the result of the jump and the final output, also recorded growth results in percentages.

Keywords: power internalss, speed internalss, sensitiv periods.